***

Cand stii cine esti tu cu adevarat, acolo exista un viu sentiment al pacii. Tu il poti numi bucurie pentru ca aceasta este bucuria, o pace vie si vibranda. Este bucuria de a te cunoaste pe tine insuti ca esenta profunda a vietii de dinainte ca viata sa fi imbracat o forma. Aceea este bucuria de a fi, de a fi cine esti tu cu adevarat.

***

Asa cum apa poate sa fie solida, lichida sau gazoasa, constiinta poate fi vazuta ca fiind inghetata ca materie fizica, lichida ca minte si ganduri, sau fara forma ca pura constiinta. Pura constiinta este viata inainte ca ea sa vina in manifestare si acea viata priveste lumea formei prin ochii tai deoarece constiinta este ceea ce esti tu cu adevarat. Cand te cunosti pe tine ca aceasta, atunci te recunosti pe tine in orice. Este o stare a completei claritati a perceptiei. Tu nu mai esti o entitate cu un trecut incarcat care a devenit o retea de concepte prin care fiecare experienta este interpretata. Cand percepi fara interpretare, poti simti ce este ceea ce este perceput. Tot ceea ce putem spune in cuvinte este ca acolo este un spatiu de linistie atenta in care are loc perceptia. Prin tine, constiinta fara forma a devenit constienta de sine insasi.

***

Vietile multor oameni sunt conduse de dorinta si frica. Dorinta este nevoia de a adauga ceva propriei persoane pentru pt a fi tu insuti mai complet. Toata frica este frica de a pierde ceva, si prin aceasta sa fii diminuat si sa fii mai putin. Aceste doua miscari ascund faptul ca a fi nu poate fi dat sau luat. A fi in aceasta completitudine este deja in tine, acum.

Capitolul 6
Acceptare si capitulare

Oricand esti capabil de aceasta, priveste inlauntrul tau pentru a vedea daca in mod inconstient tu creezi un comflict intre inauntru si afara, intre circumstantele tale exterioare de moment – unde esti, cu cine esti, sau ceea ce faci – si gandurile si sentimentele tale. Simti cat de dureros este ca in interiorul tau sa te opui la ceea ce este?

Cand recunosti aceasta, realizezi de asemenea ca tu esti acum liber sa renunti la acest conflict zadarnic, la aceasta stare interioara de razboi.

***

De cate ori in fiecare zi, daca ar fi fost sa verbalizezi realitatea ta interioara la acel moment, ar fi trebuit sa spui, „Nu vreau sa fiu unde sunt?"Ce se simte cand nu vrei sa fi unde esti – intr-un blocaj de trafic, la locul tau de munca, in aeroport, sau cu oameni cu care esti?

Este adevarat, desigur, ca din anumite locuri este bine sa pleci – si uneori acesta este cel mai potrivit lucru de facut pentru tine. In multe cazuri, oricum, a pleca de acolo nu este o optiune. In toate acele cazuri, acest „Nu vreau sa fiu aici" nu este doar nefolositor, dar si disfunctional de asemenea. El te face pe tine si pe altii nefericit.

S-a spus: oriunde te duci, acolo esti. Cu alte cuvinte: esti aici. Intotdeauna. Este atat de greu sa accepti aceasta?

***

Chiar ai nevoie sa etichetezi mental, fiecare perceptie si fiecare experienta? Chiar ai nevoie sa ai o relatie reactiva de tipul „imi place"/"nu imi place" cu viata, prin aceasta fiind in conflict aproape continuu cu situatiile si cu oamenii? Sau acesta este doar un obicei mental adanc inradacinat care poate fi eliminat? Nu prin a face ceva, ci permitand acestui moment sa fie asa cum este.

***

Obisnuitul si reactivul „nu" intareste egoul. „Da" il slabeste. Identitatea ta ca forma, egoul, nu poate supravietui capitularii.

***

„Am atata de facut." Da, dar care este calitatea a ceea ce faci? Mergand cu masina la servici, vorbind cu clientii, lucrand pe computer, calculand comisioane, facand nunumaratele lucruri care alcatuiesc viata ta de zi cu zi – cat de total prezent esti in ceea ce faci? Faci aceasta intr-o stare de capitulare sau de necapitulare? Aceasta este ceea ce determina succesul tau in viata, nu cat de mult efort faci. Efortul implica stres si incordare, avand nevoie sa atingi un anumit punct din viitor sau sa obtii un anumit rezultat.

Poti detecta in tine chiar si cel mai neinsemnat aspect de a nu vrea sa faci ceea ce faci?

Aceea este o negare a vietii, si astfel un succes adevarat nu este posibil.

Daca poti detecta aceasta in tine, poti de asemenea sa o elimini si sa fii in mod total in ceea ce faci?

***

“Sa faci un singur lucru odata.” Acesta este modul in care un maestru zen a definit esenta zenului.

A face un singur lucru odata inseamna a fi total in ceea ce faci, sa ii acorzi atentia ta completa. Aceasta este o actiune realizata intr-o stare de capitulare – o actiune incarcata de putere.

***

Acceptarea a ceea ce este te conduce catre un nivel mai profund unde starea ta interioara precum si simtul de sine nu mai depinde de judecata mintii ca „bine” sau „rau”.

Cand spui „da” la ceea ce viata este, cand accepti acest moment asa cum este, poti simti un sentiment al spatialitatii in interiorul tau care este profund linistitor.

La suprafata, poti inca sa fi fericit cand este soare si nu atat de fericit cand ploua; poti fi fericit castigand un milion de dolari si nefericit la pierderea tuturor posesiunilor tale. Dar nici fericirea si nici nefericirea, oricum, nu vor atinge acea profunzime. Ele sunt valurila suprafata Fiintei tale. Fundalul de pace din interiorul tau ramane netulburat indiferent de natura conditiilor exterioare.

„Da-ul” la ceea ce este dezvaluie o dimensiune a profunzimii in interiorul tau care nu depinde nici de conditiile exterioare si nici de conditiile interioare ale gandurilor si emotiilor fluctuante.

***

Capitularea devine cu atat mai usoara cand realizezi natura schimbatoare a tuturor experientelor si ca lumea nu iti poate oferi nimic a carui valoare sa dureze. Atunci tu vei continua sa intalnesti oameni, sa fi implicat in experiente si activitati, dar fara dorintele si fricile eului egotic. Tu nu mai ceri acelei situatii, persoane, loc, sau eveniment sa te satisfaca sau sa te faca fericit. Ele trec, iar naturii imperfecte ii este permis sa fie.

Si miracolul este ca ca atunci cand tu nu mai plasezi o cerere imposibila asupra acestora, fiecare situatie, persoana, loc sau eveniment devine nu numai satisfacator dar de asemenea mai armonios, mare plin de pace.

***

Cand tu accepti complet acest moment, cand tu nu te mai certi cu ceea ce este, compulsiunea de a gandi cedeaza si este inlocuita de o liniste vigilenta. Tu esti pe deplin constient, chiar daca mintea nu eticheteaza acest moment in nici un fel. Aceasta stare de nonrezistenta interioara te deschide catre constiinta neconditionata care este infinit mai mare decat mintea umana. Aceasta vasta inteligenta se poate exprima apoi prin tine si te poate asista, atat dinauntru cat si din afara. De aceea lasand deoparte rezistenta interioara, descoperi adesea ca circumstantele se schimba in bine.

***

Spun eu, „Bucurate de acest moment. Fii fericit?” Nu,

Permite „ceva-ul” acestui moment. Aceasta este suficient.

***

Capitularea este capitularea fata de acest moment, nu fata de o poveste prin care tu interpretezi acest moment si apoi incerci sa te resemnezi in fata ei.

Spre exemplu, ai o dizabilitate si nu mai poti merge. Conditia este asa cum este.

Poate ca mintea ta creaza o poveste care spune, „Aceasta este ceea ce viata mea a devenit. Am sfarsit intr-un scaun cu rotile. Viata m-a pedepsit dur si nedrept. Nu merit aceasta.”

Poti accepta existenta acestui moment si sa nu o confuzi cu o poveste pe care mintea a creat-o in jurul ei?

***

Capitularea vine cand nu mai intrebi, „De ce mi se petrece mie aceasta?”

***

Chiar si in acele situatii care par cele mai inaceptabile si dureroase este ascuns un bine mai profund, si in fiecare dezastru este continuta samanta gratiei.

Dea lungul istoriei, au fost femei si barbati care, in fata unei mari pierderi, boli, incarcerari, sau a mortii iminente, au acceptat ceea ce parea de neacceptat si acestia au gasit „pacea care este dincolo de orice intelegere".

Acceptarea inacceptabilului este cea mai mare sursa de gratie in aceasta lume.

***

Sunt situatii in care toate raspunsurile sau explicatiile esueaza. Viata nu mai face sens deloc. Sau cineva confruntat cu o stare de stres vine la voi pentru a cere ajutor, si nu stiti ce sa faceti sau sa spuneti.

Cand accepti pe deplin ca nu stii, renunti la lupta de a gasi raspunsuri cu mintea ganditoare limitata, si acela este momentul in care o inteligenta mai mare poate opera prin tine.
Si chiar gandirea poate beneficia din aceasta, atata vreme cat acea inteligenta mai mare o poate infuza si inspira.

Cateodata capitularea inseamna sa renunti sa intelegi si sa devii confortabil cu faptul ca nu stii.

***

Cunosti persoane a caror principala functie in viata pare a fi sa se amarasca pe ei insisi si pe ceilalti, sa imprastie nefericirea? Iarta-i, pentru ca si ei fac parte din trezirea umanitatii. Rolul pe care ei il joaca reprezinta o intensificare a cosmarului constiintei egotice, a starii de necapitulare. Nu este nimic personal in aceasta. Nu aceasta sunt ei.

***

Capitularea, poate spune cineva, este tranzitia interioara de la resistenta la acceptare, de la „nu" la „da". Cand capitulezi, simtul tau de sine se schimba de la a fi identificat cu o reactie sau cu o judecata mentala la a fi identificat cu spatiul din jurul reactiei sau judecatii. Este o schimbare de la identificarea cu forma – gandul sau emotia – la a fi si a te recunoaste pe tine ca ceea ce nu are forma – spatioasa constienta.

***

Indiferent ceeea ce accepti in mod complet, aceasta te va conduce la pace, inclusiv acceptarea faptului ca nu poti accepta, ca opui rezistenta.

***

Lasa Viata singura. Las-o sa fie.

Capitolul 7
Natura

Noi depindem de natura nu doar pentru supravietuirea noastra fizica. Noi avem nevoie de natura de asemenea pentru a ne arata drumul spre acasa, calea de iesire din inchisoarea propriilor noastre minti. Noi ne-am pierdut facand, gandind, amintindu-ne, anticipand – ne-am pierdut intr-un labirint al complexitatii si intr-o lume a problemelor.

Noi am uitat ceea ce pietrele, plantele, si animalele inca stiu. Noi am uitat cum sa fim – sa fim linistiti, sa fim noi insine, sa fim acolo unde este viata: Aici si Acum.

***

Oricand iti indrepti atentia catre ceva natural, catre ceva care exista fara interventia omului, iesi din inchisoarea gandirii conceptualizate si, prin extindere, participi la starea de conexiune cu Fiinta in care orice este natural inca exista.

Sa iti indrepti atentia catre o piatra, un copac, sau un animal nu inseamna sa gandesti despre el, ci pur si simplu sa il percepi, sa il imbratisezi in constientizarea ta.

Ceva din esenta lor se va transmite apoi catre tine. Poti simti cat de linistit este, si facand aceasta aceeasi liniste se naste in tine. Simti cat de profund se odihneste in Fiinta – complet unit cu ceea ce este si unde este. Realizand aceasta, si tu ajungi intr-un loc al odihnei din interiorul tau.

***

Cand te plimbi sau te odihnesti in natura, onoreaza acel taram fiind acolo pe deplin. Fii linistit. Priveste. Asculta. Vezi cum fiecare animal si fiecare planta este in mod complet ea insasi. Spre

deosebire de oameni, ele nu s-au impartit in doua. Ele nu traiesc prin intermediul imaginilor mentale despre ele insele, asa ca nu au nevoie sa se ingrijoreze incercand sa protejeze sau sa imbunatateasca acele imagini. Cerbul este el insusi. Narcisa este ea insasi

Toate lucrurile in natura nu sunt numai una cu ele insele, dar de asemenea sunt una cu totalitatea.Ele nu s-au desprins din tesatura intregului revendicand o existenta separata: „eu" si restul universului.

Contemplarea naturii te poate elibera de acel „eu", marele aducator de probleme.

***

Indreapta-ti atentia catre sunetele foarte subtile ale naturii – fosnetul frunzelor in bataia vantului, stropii de ploaie cazand, zumzetul unei insecte, primul cantec de pasare in zori. Abandoneaza-te complet actului ascultarii. In spatele sunetelor este ceva mai mare: o sacralitate care nu poate fi inteleasa prin gandire.

***

Tu nu ti-ai creat corpul, si nici nu esti capabil sa controlezi functiile corpului. O inteligenta mai mare decat inteligenta umana lucreaza acolo. Este aceeasi inteligenta care sustine intreaga natura. Nu poti veni mai aproape de aceea inteligenta altfel decat fiind constient de campul tau energetic interior – simtind prezenta vie, animatoare din interiorul corpului tau.

***

Jucausenia si bucuria unui caine, iubirea lui neconditionata si faptul de a fi gata sa celebreze viata in orice moment contrasteaza adesea puternic cu starea interioara a stapanului cainelui – deprimat, anxios, impovarat de probleme, pierdut in ganduri, care nu este prezent in singurul loc si timp care exista: Aici si Acum. Unii se intreaba: traind cu aceasta persoana, cum reuseste cainele sa ramana atat de sanatos, atat de bucuros?

***

Cand percepi natura doar prin minte, prin gandire, nu poti simti cat de plina de viata si de fiinta este. Tu vezi doar forma si nu esti constient de viata dinauntrul formei – misterul sacru. Gandirea a redus natura la o marfa care sa fie folosita in vederea obtinerii unui profit sau a unei cunoasteri sau in alte scopuri utilitare. Vechea padure a devenit cherestea, pasarea un proiect de cercetare, muntele ceva care sa fie sapat sau cucerit.

Cand percepi natura, lasa acolo sa existe spatii fara gandire, fara minte. Cand abordezi natura in acest fel, ea va raspunde si va participa la evolutia constiintei umane si planetare.

***

Observa cat de prezenta este o floare, cat de abandonata vietii.

***

Planta pe care o ai in casa ta – te-ai uitat vreodata cu adevarat la ea? Ai permis acelei existente familiare dar inca misterioase pe care noi o numim planta sa te invete secretele ei? Ai observat cat de profund linistita este? Cum este inconjurata de un camp de nemiscare? In momentul in care devii constient de emanatia de liniste si pace a unei plante, in acel moment planta devine profesorul tau.

***

Priveste un animal, o floare, un copac, si vezi cum se odihnesc in Fiinta. Este ea insasi. Are o enorma demnitate, inocenta si sfintenie. Oricum, pentru ca tu sa vezi aceasta, trebuie sa mergi dincolo de obiceiul mental de a denumi si eticheta. In momentul in care privesti dincolo de etichetele mentale, simti acea inefabila dimensiune a naturii care nu poate fi inteleasa prin gandire sau perceputa prin simturi. Este o armonie, o sacralitate care patrunde nu doar intreaga natura, dar care este si in interiorul tau.

***

Aerul pe care il respiri este natura, asa cum este insusi procesul respiratiei.

Orienteaza-ti atentia catre respiratie si realizeaza ca nu tu o faci. Este respiratia naturii. Daca ar fi sa iti amintesti sa respiri, ai muri in curand, si daca vei incerca sa te opresti sa respiri, natura va triumfa.

Te reconectezi cu natura in modul cel mai intim si puternic devenind constient de respiratia ta si invatand sa iti mentii atentia acolo. Acesta este un lucru vindecator si care iti da o mare putere. El face sa apara o schimbare in constiinta de la lumea conceptuala a gandurilor catre taramul interior al constiintei neconditionate.

***

Ai nevoie de natura ca profesor pentru a te ajuta sa te reconectezi cu Fiinta. Dar nu numai tu ai nevoie de natura, si ea are nevoie de tine.

Tu nu esti separat de natura. Noi suntem cu totii parte a Vietii Unice care se manifesta pe sine in forme nenumarate in intregul univers, forme care sunt toate interconectate. Cand recunosti sacralitatea, frumusetea, incredibila liniste si demnitate in care o floare sau un copac exista, tu adaugi ceva florii sau copacului. Prin intermediul recunoasterii tale, prin constientizarea ta, natura insasi ajunge sa se cunoasca pe sine. Ajunge sa isi cunoasca propria frumusete si sacralitate prin tine!

***

Un mare spatiu tacut tine toata natura in imbratisarea sa. Si de asemea te tine si pe tine.

***

Doar cand esti tacut in interior ai acces la taramul linistii pe care pietrele, plantele si animalele il locuiesc. Doar cand mintea ta zgomotoasa se domoleste te poti conecta la natura la un nivel profund si sa mergi dincolo de simtul separarii creat de excesiva gandire.

Gandirea este un stadiu in evolutia vietii. Natura exista in inocenta tacere care este premergatoare aparitiei gandurilor. Copacul, floarea, pasarea, stanca nu sunt constiente de propria lor frumusete si sacralitate. Cand fiintele umane devin linistite, ele trec dincolo de gandire. Acolo este o alta dimensiune a cunoasterii, a constientizarii, in tacerea care exista dincolo de gandire.

Natura te poate conduce catre liniste. Acesta este darul ei pentru tine. Cand observi si te unesti cu natura in acel domeniu al linistii, acel domeniu devine patruns de constientizarea ta. Acesta este darul tau pentru natura.

Prin tine natura devine constienta de ea insasi. Natura te-a asteptat, asa cum a fost, pentru milioane de ani.

Capitolul 8
Relatiile

Cat de rapizi suntem in a ne forma o opinie despre o persoana, in a ajunge la o concluzie despre

ei. Este satisfacator pentru mintea egotica sa eticheteze o alta fiinta umana, sa le dea lor o identitate conceptuala, sa pronunte judecati stricte despre ei.

Fiecare fiinta umana a fost conditionata sa gandeasca si sa se comporte in anumite moduri – conditionata genetic precum si prin experientele din copilarie si prin mediul cultural.

Aceasta nu este cine sunt ei, ci cine par a fi. Cand pronunti o judecata referitoare la cineva, tu confunzi aceste paternuri conditionate ale mintii cu cine sunt ei. A face aceasta este in sine un patern profund inconstient si conditionat. Tu le dai lor o identitate conceptuala, si aceasta falsa identitate devine o inchisoare nu doar pentru acea persoana, ci si pentru tine insuti.

A lasa deoparte judecatile nu inseamna ca tu nu vezi ceea ce ei fac. Inseamna ca tu recunosti comportamentul lor ca pe o forma de conditionare, si il vezi si il accepti ca atare. Tu nu construiesti o identitate a persoanei pornind de la acest comportament.

Aceasta te elibereaza pe tine si pe cealalta persoana de identificarea cu conditionarea, cu forma, cu mintea. Atunci egoul tau nu mai conduce relatiile tale.

***

Atata timp cat egoul iti conduce viata, cea mai mare parte a gandurilor, a emotiilor si a actiunilor tale se nasc din dorinta si frica. Atunci in relatii tu fie vei vrea, fie te vei teme de ceva din partea celeilalte persoane.

Ceea ce vrei de la ei poate fi placere sau castig material, recunoastere, lauda sau atentie, sau o intarire a simtului de sine prin comparatie si prin stabilirea faptului ca tu esti, ai sau stii mai mult decat ei. Frica ta este ca poate fi invers, si ei iti pot diminua simtul de sine in vreun fel.

Cand tu faci din momentul prezent punctul focar al atentiei tale- in loc de a-l folosi ca mijloc pentru a atinge un scop – tu treci dincolo de ego si dincolo de compulsiunea inconstienta de a folosi oamenii ca mijloace pentru a atinge un scop, scopul fiind inaltarea de sine in detrimentul celorlalti. Atunci cand tu acorzi intreaga ta atentie oricarei persoane cu care interactionezi, tu scoti trecutul si viitorul in afara relatiei, exceptand cazul unor chestiuni practice. Atunci cand esti total prezent cu oricine te intalnesti, tu parasesti identitatea conceptuala pe care tu ai creat-o pentru ei – interpretarea ta despre cine sunt ei si ce au facut ei in trecut – si esti capabil sa interactionezi fara miscarile egotice ale dorintii si fricii. Atentie, linistea vigilenta este cheia.

Ce minunat este sa mergi dincolo de a vrea si a te teme in relatiile tale. Iubirea nu vrea si nu se teme de nimic.

***

Daca trecutul ei ar fi fost trecutul tau, durerea ei - durerea ta, nivelul ei de constiinta – nivelul tau de constiinta, tu ai fi gandit si actionat exact asa cum ea a facut-o. Cu aceasta intelegere vine iertarea, compasiunea, pacea.

Egoului nu ii place sa auda aceasta, pentru ca daca el nu mai poate fi reactiv si justificativ isi pierde puterea.

***

Cand tu primesti pe oricine vine in spatiul lui Acum ca pe un oaspete nobil, atunci cand permiti fiecarei persoane sa fie asa cum este, ei incep sa se schimbe.

***

Ca sa cunosti o alta fiinta umana in esenta ei, nu ai nevoie sa cunoasti nimic despre ea – trecutul ei, istoria ei, povestea ei. Noi confundam „a cunoaste despre" cu o cunoastere mai profunda care este nonconceptuala. „A cunoaste despre" si „a cunoaste" sunt modalitati total diferite. Una este interesata de forma, cealalta de ceea ce este fara forma. Una opereaza prin gandire, cealalta prin tacere.

„A sti despr" este util pentru scopuri practice. Pe acel nivel, noi nu putem face fara ea. Cand este modalitatea predominanta in relatii, oricum, ea devine foarte limitatoare, chiar distructiva. Gandurile si conceptele creaza o bariera artificiala, o separare intre fiintele umane. Interactiunile tale nu mai sunt atunci inradacinate in Fiinta, ci devin bazate pe minte. Fara barierele conceptuale, iubirea este in mod natural prezenta in toate interactiunile umane.

***

Cele mai multe interactiuni umane se limiteaza la un schimb de cuvinte – taramul gandirii. Este esential sa aducem ceva liniste, mai ales in relatiile foarte apropiate.

Nici o relatie nu poate reusi fara simtul spatiozitatii care vine odata cu linistea. Meditati sau petreceti momente tacute impreuna in natura. Cand mergeti sa va plimbati sau stati in masina sau acasa, deveniti confortabili cu a fi in tacere impreuna.

Tacerea nu poate si nu este nevoie sa fie creata. Doar fiti receptivi la acea tacere care este deja acolo, dar este de obicei ascunsa de zgomotul mental.

Daca spatioasa tacere lipseste, relatia va fi dominata de catre minte si poate fi usor coplesita de probleme si conflicte. Daca tacerea este acolo, ea poate contine orice.

***

Adevarata ascultare este o alta cale de a aduce tacerea in relatie. Cand asculti pe cineva cu adevarat, dimensiunea tacerii creste si devine o parte esentialaa relatiei. Dar adevarata ascultare este o abilitate rara. De obicei cea mai mare parte a atentiei unei persoane este acaparata de catre propria gandire. Cel mult, ei va evalueaza cuvintele sau pregatesc urmatorul lucru de spus. Sau ei nu asculta deloc, fiind pierduti in propriile ganduri.

Adevarata ascultare merge mult dincolo de perceptia auditoriului. Ea este aparitia unei atentii alerte, un spatiu al prezentei in care cuvintele sunt receptate. Cuvintele acum devin secundare. Ele pot fi semnificative sau lipsite de sens. Dar mult mai important decat ceea ce ascultati este actul ascultarii in sine, spatiul prezentei constiente care creste atunci pe masura ce ascultati. Spatiul este un camp unificator de constienta in care voi intalniti cealalta persoana fara barierele separatoare create de gandirea conceptualizanta. Si acum cealalta persoana nu mai este „altul”. In acel spatiu, voi sunteti conectati impreuna ca o singura constienta, o singura constiinta.

***

Tu experimentezi frecvent o drama repetitiva in relatiile tale apropiate. Neintelegerile relativ nesemnificative adesea declanseaza argumentari violente si dureri emotionale. La baza stau paternurile egotice principale: nevoia de a avea dreptate, si, desigur, ca altcineva sa greseasca, aceasta este sa spunem identificarea cu pozitiile mentale. Acolo este desigur si nevoia egoului de a fi periodic in conflict cu ceva sau cineva pentru a-si intari simtul separarii intre mine si celalalt, fara de care el nu poate supravietui. Pe langa aceasta, acolo este durerea emotionala acumulata din trecut pe care tu si fiecare fiinta umana o cara, atat din trecutul personal cat si durerea colectiva a umanitatii care merge mult, mult timp in urma. Acest corp durere este un camp energetic inauntrul tau care periodic te copleseste pentru ca are nevoie sa experimenteze mai multa durere emotionala pentru a se hrani si a se reumple. El va incerca sa iti controleze gandirea si sa o faca profund negativa. El iubeste gandurile tale negative atata vreme cat el rezoneaza cu fiecare frecventa si astfel se poate hrani din ele. El va provoca de asemenea reactii emotionale negative in oamenii

apropiati, in special in partenerul tau, pentru a se hrani din drama ce urmeaza si din durerea emotionala. Cum te poti elibera de aceasta identificare inconstienta cu durerea care produce atata suferinta in viata. Devino constient de ea. Realizeaza ca tu nu esti aceasta si recunoaste-o pentru ceea ce este, durere trecuta. Observ-o cum se petrece in partenerul tau si in tine.Cand identificarea ta inconstienta cu ea este rupta, cand esti capabil sa o observi in tine, atunci tu nu o mai hranesti si ea isi va pierde gradat energia.

***

Interactiunea umana poate fi iad. Sau ea poate fi o mare practica spirituala.

***

Cand te uiti la o alta fiinta umana si simti o mare iubire pentru ea, sau cand contemplii frumusetea in natura si ceva din tine raspunde profund la ea, inchide ochii pentru un moment si simte esenta acelei iubiri sau a acelei frumuseti in interiorul tau, inseparabila de cine esti tu, de adevarata ta natura. Forma exterioara este o reflexie temporara a ceea ce esti tu in interior, in esenta ta. De aceea iubirea si frumusetea nu te pot parasi niciodata, chiar daca toate formele exterioare o vor face.

***

Care este relatia ta cu lumea obiectelor, nenumaratele lucruri care te inconjoara, si pe care le manivrezi zilnic. Scaunul pe care stai, stiloul, masina, ceasca. Sunt ele pentru tine pur si simplu niste mijloace pentru a atinge un scop sau ocazional tu le recunosti existenta, fiintarea lor, nu conteaza cat de fugar, observandu-le si acordandu-le atentia ta. Cand te atasezi de obiecte, cand le folosesti pentru ati spori valoarea in proprii tai ochi si in ochii celorlalti, grija ta pentru obiecte poate foarte usor sa iti acapareze intreaga viata.

Cand exista o identificare de sine cu lucrurile, tu nu le apreciezi pentru ceea ce sunt pentru ca tu te cauti pe tine in ele. Cand apreciezi un obiect pentru ceea ce ele este, cand ii recunosti existenta fara o proiectie mentala, nu poti sa nu simti recunostinta pentru existenta lui. Tu poti de asemenea sa simti ca nu este chiar neanimat, ci ca doar apare asa simturilor. Fizicienii vor confirma ca la nivel molecular, este intr-adevar, un camp energetic vibratil. Prin aprecierea impersonala a taramului lucrurilor, lumea din jurul tau va incepe sa prinda viata pentru tine in moduri pe care nu le poti intelege cu mintea.

***

Oricand intalnesti orice persoane, nu conteaza cat de pe scurt, le recunosti existenta daruindu-le intreaga ta atentie, sau ii reduci la niste mijloace pentru atingerea unor scopuri, o simpla functie sau rol. Care este calitatea relatiei tale cu casierul de la supermarket, cu cel din parcare, cu mecanicul, cu clientul?

Un moment de atentie este suficient. Cand te uiti la ei sau cand ii asculti, acolo este o liniste alerta. Poate ca doar doua sau trei secunde. Poate mai mult. Aceasta este suficient pentru ca ceva mult mai real decat rolurile pe care noi le jucam de obicei si cu care ne identificam sa iasa la suprafata.

Toate rolurile sunt parte a constiintei conditionate care este mintea umana. Aceea care iese la iveala prin actul atentiei este constiinta neconditionata – cine esti tu in esenta dedesuptul numelui si formei tale. Tu nu mai pui in scena un scenariu.. Tu devii real. Cand acea dimensiune iese la iveala din tine, ea o scoate la iveala si pe cea din cealalta persoana. La modul fundamental, desigur, nu exista un altul si tu te intalnesti pe tine insusi intotdeauna.

Capitolul 9
Moartea si Eternul

Cand mergi printr-o padure care nu a fost marcata si in care nu a intervenit omul, vei vedea nu numai viata abundenta in jurul tau, dar vei intalni de asemenea si copaci cazuti si trunchi putrezi, frunze moarte si materie in descompunere la fiecare pas. Oriunde te vei uita, vei intalni moarte la fel ca si viata.

La o scrutare mai atenta, oricum, vei descoperi ca trunchiurile de copaci aflati in descompunere si frunzele moarte nu numai ca dau nastere unei noi vieti, dar sunt pline de viata ele insele. Microorganismele sunt la lucru. Moleculele se rearanjeaza. Asa ca moartea nu poate fi gasita nicaieri. Este doar o metamorfoza a formelor vietii. Ce poti invata din aceasta?

Moartea nu este opusa vietii. Viata nu are un opus. Opusul mortii este nasterea. Viata este eterna.

***

Inteleptii si poetii dea lungul secolelor au recunoscut faptul ca existenta umana este ca un vis – parand atat de solida si de reala si in acelasi timp atat de fragila incat se poate dizolva in orice moment.

In momentul mortii tale, povestea vietii tale poate, intr-adevar, sa iti apara ca un vis care ajunge la sfarsitul lui. Dar chiar si intr-un vis trebuie sa fie o esenta care sa fie reala. Acolo trebuie sa fie o constiinta in care visul se desfasoara; altfel, el nu ar fi.

Acea constiinta – a creat-o corpul sau constiinta a creat visul corpului, visul de a fi cineva anume?

De ce cei mai multi dintre aceia care au trecut printr-o experienta care i-a dus foarte aproape de moarte si-au pierdut frica de moarte? Reflecteaza la aceasta.

***

Desigur ca tu stii ca o sa mori, dar aceasta ramane doar un simplu concept mental pana cand intalnesti moartea „in persoana" pentru prima data: prin intermediul unei boli foarte grave sau printr-un accident care ti se petrece tie sau cuiva apropiat, sau prin disparitia unei persoane iubite, moartea intra in viata ta ca o constientizare a propriei mortalitati.

Cei mai multi oameni fug de ea de frica, dar daca tu nu te clintesti si infrunti faptul ca corpul tau este fragil si ca se poate dizolva in orice moment, acolo este un anumit grad de dezidentificare, oricat de usoara, de forma ta fizica si psihologica, de „mine". Cand vezi si accepti natura impermanenta a tuturor formelor de viata, un straniu sentiment de pace te cuprinde.

Prin infruntarea mortii, constiinta ta este eliberata intr-o oarecare masura de identificarea cu forma. De aceea in anumite traditii budiste, calugarii viziteaza in mod regulat morga pentru a sta si a medita printre trupurile moarte.

Exista inca o raspandita negare a mortii in culturile occidentale. Chiar si oamenii in varsta incearca sa nu vorbeasca sau sa nu se gandeasca la ea, iar cadavrele sunt ascunse. O cultura care neaga moartea inevitabil devine superficiala, preocupata doar de forma exterioara a lucrurilor. Cand moartea este negata, viata isi pierde profunzimea. Posibilitatea de a sti cine suntem dincolo de nume si forma, dimensiunea transcendentei, acestea dispar din vietile noastre deoarece moartea este deschiderea catre acea dimensiune.

***

Oamnii tind sa nu fie confortabili cu sfarsiturile, pentru ca fiecare sfarsit este o mica moarte. De aceea in multe limbi cuvantul pentru „la revedere" inseamna „sa te vad din nou".

Oricand o experienta ajunge la un final –o intalnire cu prietenii, o vacanta, copiii tai care pleaca de acasa – tu experimentezi o mica moarte. O „forma” care a aparut in constiinta ta sub forma acelei experiente se dizolva. Adesea aceasta lasa in urma ei un stare de gol pe care cei mai multi oameni incearca din greu sa nu o simta, sa nu se confrunte cu ea.

Daca poti invata sa accepti si chiar sa primesti cu bucurie finalurile in viata ta, poti descoperi ca acel gol care initial era inconfortabil se transforma intr-un sentiment al spatiozitatii interioare care este profund incarcata de pace.

Invatand sa mori in acest mod in fiecare zi, te deschizi pe tine insuti Vietii.

***

Multi oameni simt ca identitatea lor, simtul lor de sine, este ceva incredibil de pretios pe care ei nu vor sa il piarda. De aceea ei au o asemenea frica de moarte.

Pare inimaginabil si infricosator ca „eu” pot inceta sa exist. Dar tu confuzi acel pretios „eu” cu numele, forma si povestea asociata lui. Acel „eu” nu este decat o formatiune temporara in campul constiintei.

Atat timp cat acea identitate a formei este tot ceea ce stii, tu nu esti constient ca pretioasa este propria ta esenta, acel foarte profund simt al lui Eu Sunt, care este constiinta insasi. Aceasta este eternul din tine – si acesta este singurul lucru pe care nu il poti pierde.

***

Oricand are loc orice fel de pierdere importanta in viata ta – precum pierederea posesiunilor, a casei, a unei relatii apropiate; sau pierderea reputatiei, a serviciului sau a abilitatilor fizice – ceva in interiorul tau moare. Te simti diminuat in simtul a cine esti tu. Poate apare de asemenea si o anumita dezorientare. „Fara aceasta...cine sunt eu?”

Cand o forma pe care tu ai identificat-o inconstient ca parte din tine te paraseste sau se dizolva, aceasta poate fi foarte dureros. Lasa o gaura, ca sa zicem asa, in tesatura existentei tale.

Cand aceasta se petrece, nu nega sau ignora durerea sau tristetea pe care o simti. Accepta ca este acolo. Pazeste-te de tendinta mintii de a construi o poveste in jurul acelei pierderi in care tu ai rolul de victima. Frica, mania, resentimentul sau mila de sine sunt emotiile care insotesc acest rol.

Devino atunci constient de ceea ce se afla in spatele acestor emotii precum si in spatele povestii construite de minte: acea gaura, acel spatiu gol. Poti infrunta si accepta acel straniu simt al golului? Daca o faci, vei descoperi ca nu mai este un loc inspaimantator. Vei fi surprins sa simti pace emanand din el.

Oricand survine moartea, oricand o forma de viata se dizolva, Dumnezeu, cel fara de forma si nemanifestat, straluceste prin deschizatura lasata de forma dizolvata. De aceea cel mai sacru lucru in viata este moartea. De aceea pacea lui Dumnezeu poate veni la tine prin contemplarea si acceptarea mortii.

***

Cat de scurta este orice experienta umana, cat de fragile sunt vietile noastre. Exista acolo ceva care nu este subiect al nasterii si mortii, ceva care este etern?

Ganditi-va la aceasta: daca ar fi existat o singura culoare, sa spunem albastru, si intreaga lume si totul in ea ar fi fost albastru, atunci acolo nu ar fi fost albastru. Acolo este nevoie sa fie ceva care nu este albastru pentru ca albastrul sa poata fi recunoscut; altfel, nu ar fi iesit in evidenta, nu ar fi existat.

In acelasi fel, este nevoie de ceva care nu este fragil si impermanent pentru ca aceasta fragilitate a tuturor lucrurilor sa fie recunoscuta? Cu alte cuvinte: daca totul, inclusiv tu insuti, ar fi fost impermanent, ai fi stiut vreodata aceasta? Faptul ca tu esti constient si poti observa natura trecatoare a tuturor formelor, inclusiv a ta, nu inseamna ca exista ceva in tine care nu este subiect al decaderii?

Cand ai douazeci de ani, tu esti constient de corpul tau ca fiind puternic si viguros; saizeci de ani mai tarziu, tu esti constient de corpul tau ca fiind slabit si batran. Si gandirea ta s-a schimbat probabil de cand aveai douazeci de ani, dar constienta, cea care stie ca trupul tau este tanar sau batran, sau ca gandirea ta s-a schimbat, ea nu a suferit nici o schimbare. Constienta este eterna in tine - constiinta insasi. Este Viata Unica cea fara de forma. Poti sa O pierzi? Nu, deoarece tu esti Ea..

***

Unii oameni devin profund impacati si aproape luminosi chiar inainte sa moara, ca si cum ceva ar straluci prin forma care se dizolva.

Uneori se petrece ca oameni foarte bolnavi sau batrani sa devina aproape transparenti, ca sa zicem asa, in ultimele cateva saptamani, luni, sau chiar ani ai vietii lor. Cand te privesc, poti vedea o

lumina care straluceste prin ochii lor. Nu mai exista acolo suferinta psihologica. Ei au capitulat si astfel persoana, „eul" egotic creat de minte a fost deja dizolvat. Ei „au murit inainte sa moara" si au gasit pacea interioara profunda care este realizarea imortalitatii care exista in ei insisi.

***

In fiecare accident sau dezastru exista o dimensiune izbavitoare potentiala de care de obicei noi nu suntem constienti.

Socul teribil al mortii neasteptate, iminente poate forta constiinta voastra sa se dezidentifice total de forma. In ultimele cateva momente inainte de moartea fizica, si in momentul mortii, va experimentati pe voi insiva ca si constiinta libera de forma. Dintr-o data nu mai exista frica, ci doar pace si cunoastere a faptului ca „totul este bine" si ca moartea este doar o forma de dizolvare. Moartea este atunci recunoscuta ca iluzorie – la fel de iluzorie ca si forma pe care ati identificat-o ca voi insiva.

***

Moartea nu este o anomalie sau cel mai inspaimantator dintre toate evenimentele asa cum v-a facut sa credeti cultura moderna, ci ea este cel mai natural lucru din lume, inseparabila de, si la fel de naturala ca si cealalta polaritate a sa – nasterea. Reamintiti-va aceasta cand stati langa o persoana muribunda.

Este un mare privilegiu si un act sacru sa fi prezent la moartea unei persoane ca martor si companion.

Cand stati cu un muribund, nu negati nici un aspect al acelei experiente. Nu negati ceea ce se petrece si nu negati propriile voastre sentimente. Recunoasterea faptului ca acolo nu este nimic pe care sa puteti face va poate face sa va simtiti neajutorati, tristi sau maniosi. Acceptati ceea ce simtiti. Apoi faceti un pas mai departe: acceptati ca acolo nu este nimic ce puteti face, si acceptati aceasta pe deplin. Nu aveti controlul. Capitulati profund fata de fiecare aspect al acelei experiente, fata de sentimentele voastre si de asemenea fata de orice durere sau disconfort pe care persoana muribunda il poate experimenta. Starea voastra de constiinta total abandonata si linistea care vine odata cu ea vor ajuta imens persoana muribunda si ii va usura trecerea. Daca cuvintele vor fi necesare, ele vor veni din aceasta liniste dinauntrul vostru. Dar ele vor fi secundare.

Cu tacerea vine binecuvantarea: pacea.

Capitolul 10
Suferinta si sfarsitul suferintei

Interconectarea tuturor lucrurilor: budistii au stiut-o intotdeauna si fizicienii o confirma acum. Nimic care se petrece nu este un eveniment izolat, el doar pare a fi. Cu cat il judecam si il etichetam mai mult, cu atat il izolam mai mult.

Intregul vietii devine fragmentat prin gandirea noastra. Totalitatea vietii a facut acest eveniment. El este parte a unei retele interconectate care este cosmosul. Aceasta inseamna ca orice este nu poate fi altfel.

In cele mai multe cazuri, noi nu putem incepe sa intelegem ce rol poate avea un eveniment aparent nesemnificativ in totalitatea cosmosului, dar recunoasterea inevitabilitatii lui in cadrul vastitatii intregului poate fi inceputul unei acceptari interioare a ceea ce este si prin aceasta o realiniere cu totalitatea vietii.

***

Adevarata libertate si sfarsitul suferintei este a trai ca si cum voi ati ales in totalitate orice simtiti sau experimentati in acest moment. Aceasta aliniere interioara cu Prezentul este sfarsitul suferintei.

***

Este suferinta intr-adevar necesara. Da si nu. Daca nu ati fi suferit asa cum ati suferit, nu ar fi existat profunzime in voi ca fiinta umana – nici umilinta, nici compasiune. Nu ati fi ascultat aceasta acum. Suferinta sparge carcasa egoului. Si apoi vine un punct pana la care ea a fost necesara.

Suferinta este necesara pana cand intelegi ca ea nu este necesara.

***

Nefericirea are nevoie de un eu creat de minte si care are o poveste, o identitate conceptuala. Ea are nevoie de timp, trecut si viitor. Cand indepartezi timpul, ce ramane din nefericirea ta? Ramane „ceva-ul” acestui moment. Poate fi un sentiment de greutate, agitatie, incordare, manie sau chiar greata. Aceasta nu este nefericire si nu este o problema personala.

Nu este nimic personal in durerea umana. Este o simpla presiune intensa sau o energie intensa pe care tu o simti undeva in corp. Dandu-i atentie, sentimentul se transforma in gandire si aceasta activeaza eul nefericit.Vedeti ce se petrece cand doar permiteti unui sentiment sa fie.

***

Mai multa suferinta, mai multa nefericire apare atunci cand iei fiecare gand care vine in mintea ta drept adevar. Situatiile nu te fac nefericit. Ele iti pot cauza durere fizica, dar ele nu te fac nefericit. Gandurile tale te fac nefericit. Interpretarile tale, povestile pe care tu ti le spui te fac nefericit „Gandurile pe care le gandesc chiar acum ma fac nefericit." Aceasta intelegere rupe identificarea ta inconstienta cu aceste ganduri.

***

„Ce zi mizerabila." „El nu a avut decenta de a ma suna inapoi." „Ea m-a dezamagit." Mici povesti pe care ni le spunem noua insine si altora, adesea sub forma plangerilor. Ei sunt desemnati inconstient sa ne mareasca simtul de sine care este intotdeauna deficitar prin a avea dreptate si facand ceva sau prin aceea ca cineva greseste. A avea dreptate ne plaseaza intr-o pozitie de imaginara superioritate si astfel ne intareste simtul nostru fals de sine, egoul. Aceasta creaza de asemenea un anumit fel de dusmanie. Da, egoul are nevoie de dusmani pentru a-si defini limitele. Si chiar si vremea poate servi aceasta functie. Prin judecata mentala obisnuita si prin contradictia emotionala aveti o relatie personalizata si reactiva cu oamenii si cu evenimentele din viata voastra. Toate acestea sunt forme de suferinta autocreata dar nu sunt recunoscute ca atare din cauza egoului pe care il satisfac. Egoul se mareste pe sine prin reactivitate si conflict. Ce simpla ar fi viata fara aceste povesti. „Ploua." „Nu a sunat." „Am fost acolo, ea nu a fost."

***

Cand suferi, cand esti nefericit, stai contopit total cu ceea ce este acum. Nefericirea sau problemele nu pot supravietui in Prezent.

***

Suferinta incepe cand numesti sau etichetezi mental o situatie intr-un anumit fel ca indezirabila sau rea. Tu detesti o situatie si acea detestare o personalizeaza si o aduce in eul reactiv. Numirea si etichetarea sunt ceva obisnuit, dar acel obicei poate fi rupt. Incepeti sa practicati nenumirea cu

lucruri mici. Daca pierdeti avionul, scapati sau spargeti o cana, sau alunecati sau cadeti in noroi, va puteti abtine de la a numi experienta buna sau dureroasa? Puteti accepta imediat existenta acelui moment.

Numind ceva ca rau cauzeaza o contractie emotionala in voi, cand il lasati sa fie fara al denumi, o putere enorma este imediat disponibila pentru voi. Contractia va taie legatura cu acea putere, puterea vietii insasi.

***

Ei au mancat fructul din copacul cunoasterii binelui si raului. Mergeti dincolo de bine si de rau prin retinerea de la a numi mental orice ca bun sau rau. Cand mergeti dincolo de obisnuita denumire, puterea universului circula prin voi. Cand sunteti intr-o relatie nonreactiva cu experientele, ceea ce ati numit rau inainte, adesea se schimba rapid, daca nu imediat prin puterea vietii insasi. Priviti ce se petrece cand nu numiti o experienta ca rea si in schimb aduceti o acceptare interioara, un „da” interior, si lasati-o sa fie asa cum este.

***

Oricare este situatia ta de viata, cum te-ai simti daca ai accepta-o complet asa cum este ea, chiar acum?

***

Sunt multe forme subtile si mai putin subtile de suferinta care sunt atat de normale, incat ele nu sunt de obicei recunoscute ca suferinta si care pot fi simtite chiar ca satisfacatoare de catre ego. Iritarea, nerabdarea, mania, a avea o problema cu ceva sau cineva, resentimentul, plangerea. Poti invata sa recunosti toate aceste forme de suferinta atunci cand se petrec si sa stii in acest moment ca „eu creez suferinta pentru mine insami”.

Daca ai obiceiul de a crea suferinta pentru tine insuti, probabil tu creezi suferinta si pentru altii de asemenea. Paternurile mintii inconstiente tind sa moara facandu-le constiente, devenind constient de ele atunci cand se petrec. Nu poti fi constient si sa creezi suferinta pentru tine.

***

Acesta este miracolul, in spatele oricarei conditii, persoane sau situatii care pare rea, sta ascuns un bine mai profund. Acel bine mai profund ti se reveleaza, atat in ineterior cat si in exterior prin

acceptarea interioara a ceea ce este. „Nu opune rezistenta raului” este unul dintre cele mai inalte adevaruri ale omenirii..

***

Un dialog:

„Accepta ceea ce este."

„Nu pot cu adevarat. Sunt agitat si furios in legatura cu aceasta."

„Atunci accepta ceea ce este."

„Sa accept ca sunt agitat si furios? Sa accept ca nu pot sa accept?"

„Da. Adu acceptare in neacceptarea ta. Adu capitulare in necapitularea ta. Apoi vezi ce se petrece."

***

Durerea fizica cronica este unul dintre cei mai duri profesori pe care ii puteti avea. Rezistenta este de prisos este invatatura sa. Nimic nu poate fi mai normal decat nedorirea suferintei. Daca puteti lasa sa dispara acea nedorire, si in schimb sa permiteti durerii sa fie acolo, voi puteti observa o subtila separare interioara de durere, un spatiu intre voi si durere. Aceasta inseamna a suferii constient, dorind aceasta. Cand suferi constient, durerea fizica poate rapid aprinde egoul in voi deoarece egoul consta in mare masura din rezistenta. Acelasi lucru este valabil in cazul dizabilitatii fizice extreme. „Ii oferi suferinta ta lui Dumnezeu” , este un alt mod de a spune acest lucru.

***

Nu este nevoie sa fi crestin ca sa intelegi adevarul universal profund care este continut in imaginea crucii. Crucea este un instrument de tortura. Ea reprezinta cea mai intensa suferinta, limitare si neajutorare pe care o fiinta umana o poate intalni. Apoi brusc acea fiinta umana sufera in mod dorit, constient, fapt exprimat prin cuvintele, „nu voia mea, ci a ta sa se faca”. In acel moment, crucea, instrumentul de tortura isi arata fata ascunsa.

Este de asemenea un simbol sacru, un simbol al divinului. Ceea ce pare ca refuza existenta oricarei dimensiuni transcendente a vietii, prin abandonare devine o deschidere in acea dimensiune.